



AI製圖

節日的飲食智慧

中秋將至，月圓人團圓。又到了親友相聚、飯局一場接一場的時節。忙碌了大半年，難得有假期與家人朋友共聚，自然少不了一頓豐盛晚飯，飯後再來一兩塊月餅，歡聲笑語之間，很容易便吃多了。

慶祝佳節之餘，也不要讓中秋的「團圓味」變成身體的負擔。

假期聚餐往往菜式豐富，肉類、海鮮、煎炸食品一樣不少，加上飲品、甜品和零食，人在談笑之間不知不覺便攝取過量。一次暴飲暴食，也許只是短暫的飽脹不適，但如果連續數天都是大魚大肉，腸胃、代謝系統都要承受額外壓力。所謂節日飲食智慧，便是懂得「適量」二字。

令人難以割捨的大概就是月餅。月餅是中秋的象徵，沒有它，節日彷彿少了一點圓滿。不過，傳統月餅普遍糖分及脂肪含量較高，熱量亦不少：一個雙黃蓮蓉月餅的熱量就近一千卡路里，兩個月餅的熱量就接近成年人一天所需的一大部分。

與其把月餅當成「一定要吃」的節日任務，不如切成小塊，與家人分享，一塊已足以品嘗節日滋味。吃月餅時，也可以減少其他甜食，飲用清水或無糖茶，讓整餐的熱量取得平衡。

參加飯局如此，組織飯局也是如此。秋天氣候轉涼，胃口或許變好，但並不代表身體需要無止境地進食。點菜時葷素搭配，蔬菜、豆類、魚類適量增加，煎炸及過於油膩的菜式不必樣樣俱全；吃飯放慢速度，感到七八分飽便停下來。

中秋真正值得珍惜的，是一家人圍坐在一起的時間。月圓人團圓，也別忘了讓身體輕鬆一點。懂得節制，不是辜負美食，而是讓我們可以年年都健康地享受這份團圓滋味。



樂活

潘少

逢周一、二見報

蕨菜豬肉湯

說起濟州島，很多人腦子裏第一時間冒出來的，想來是炭火上滋滋作響的黑豬五花肉。這也沒錯，只不過是知其然不知其所以然，畢竟要撐起濟州島的餐桌，需兩大「當家花旦」聯手，除了黑豬肉，還有蕨菜。

這裏的蕨菜在韓國可謂「天花板」級別的存在。從每年四五月的「蕨菜雨」開始，小豆芽便齊刷刷探出頭來，捲成拳頭模樣。它身上有一股渾厚的草木氣，拜火山土所賜，帶點倔強的苦香，跟平地上長的完全不同。採摘要趕在葉片尚未舒展開、莖還軟嫩的那幾天下手，晚一點都不行。

老百姓管蕨菜叫「山裏的牛肉」，早在朝鮮時代就被進貢給國王，尋常人無緣一嘗。至於豬肉，同樣不是等閒角色。在島嶼隔絕下，當地的黑豬幾百年來沒有雜交，是貨真價實的國寶級原生種。牠們從小在草地上撒歡，喝的是火山岩層濾出來的礦泉水，吃的是天然飼料，長得慢，肉質緊實，油脂香而不膩，毫無腥騷味。因島上物資匱乏，養豬不易，當地人對豬肉有種近乎虔誠的珍惜，從頭到腳、從骨到肉，半點不浪費。

接下來，到重點了，蕨菜加黑豬肉，看似矜貴的美食，意外的是，沒有精細的烹飪手法，也不用花裏胡哨的點綴，就是樸實的一鍋湯。人們用豬背骨或豬肩骨先熬出濃厚的高湯，再把豬肉煮熟、手撕成細絲，連同泡發的蕨菜一起丟進去，小火慢熬。講究的店家會在湯頭裏勾一點蕎麥粉，一整碗濃稠順滑，肉絲和蕨菜纏繞在一起，宛如一份肉羹。

它在當地有個非常實用的身份——解酒湯。前一天開懷暢飲，第二天就需要這樣一碗濃稠滾燙的湯來「贖罪」。蕨菜軟中帶韌，嚼着嚼着，一股淡淡的苦香浮上來，又隨即被豬肉的鮮美壓了下去。



食色

判答

逢周二、三、四見報

不久前，內地著名主持人敬一丹溘然離世，在輿論場掀起一場跨越年齡與圈層的悼念。留言區裏，既有新聞專業同行的致敬，也有普通觀眾情真意切的追憶。人們緬懷這位溫潤知性的「敬大姐」，更藉由她的謝幕，回望那個理想浪漫、初心純粹的媒體年代。

敬一丹長期主持的《焦點訪談》，可謂當時最鮮明的印記。作為收視率居高不下的熱門欄目，它不只是內地無數家庭晚飯後雷打不動的「必修課」，更成為公眾心中「輿論監督」的代名詞。節目跳出套路化的新聞播報形式，將鏡頭對準礦難現

談論海峽兩岸的歷史聯繫可以有**多種維度**，從歷史轉折之際身經／跨越海峽兩岸的文化人角度，來看取歷史的延續性和海峽兩岸的不可分割性，是個很有價值的學術話題。蔣小波的《漫長的辯護——胡適與選台知識分子研究》一書，就以胡適及其「周邊」知識分子在海峽兩岸生活／學術形態為言說對象，展示了他們如何在海峽兩岸展開文化活動、延續學術文脈的生動圖景。在《飲宴活動與現代學人的聚集》一文中，蔣小波通過對胡適及其友人在中國大陸時期的飲宴活動，揭示了社會精英在觥籌交

二〇二四年底的《小巷人家》是當年內地的一齣熱點電視劇。故事講述小巷內兩個比鄰家庭二十多年來的生命歷程，上一代從勞動階層至小康之家，下一代從青梅竹馬至談婚論嫁。故事雖然有點老套，但是角色具生命力，劇情具生活感。「日子嘛，有**好有壞**、有得有失，哪能什麼都佔了，你要往好裏想……」劇中女主角如是說。

近期另一齣劇集《生逢其時》，同樣是有關兩個家庭的倫理親情，以至下一代的成長和發展。這種故事形



「患」病有因：一串煩惱壓了心。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

場、亂收費的部門、教育資源失衡的基層，讓積壓已久的民生頑疾，在輿論監督的推動下迅速整改。時任國務院總理朱鎔基曾親筆題贈「輿論監督，群眾喉舌，政府鏡鑒，改革尖兵」十六字箴言——這既是一檔欄目的至高榮光，更是對那個時代媒體使命、職業風骨與社會價值的極佳定義，為一代理想主義新聞人的堅守，寫下了厚重註解。

亮眼的不只是《焦點訪談》，彼時整個新聞行業都呈現出蓬勃向上的生機——調查報道深挖真相，民生熱線貼近民情，時政評論針砭時弊、擲地有聲。很多媒體人骨子裏湧動着理

錯之際呈現出的飲食趣味、身份認同、社交網絡、權勢結構及場域鬥爭，為民國時代知識者文化權力的生產、分割、流轉、功效予以相當精彩的剖析；而《漫長的辯護》一文則對胡適持續多年的《水經注》研究進行了鞭辟入裏的分析，認為貫穿了胡適在海峽兩岸不同時期的《水經注》研究，其最終目的是要為戴震「抄襲」一說翻案，並借助這一認知對那些認為存在「抄襲」的學者進行心理分析，認為他們是「欲為朱子（朱熹）復仇」——其背後深層的原因則是「漢宋之爭」，簡而言之就

式可說是老生常談，但是《生》劇卻不及《小》劇般細水長流。

《生》劇的曹家和齊家原為好友，各自養育自己的首個孩子。曹家主母誕下次女難產而死，齊家為了讓失去母親的曹家襁褓幼女重獲母愛，於是將齊家剛出生的次子與曹家交換……如此故事背景其實有點牽強，但也為兩個家庭日後的變遷埋下合理伏筆。往後下來，兩個家庭因為生活瑣事而發生恩怨，原本親愛近鄰變成隔壁仇人。曹信和齊時，兩位出生後被交換的男生和女生，成長路上成

一個時代的回響

想的熱忱與濟世的擔當，他們立志當民意訴求的傳遞者、社會進步的推動者，信奉「鐵肩擔道義、筆下有千鈞」，相信一篇扎實的報道，能改寫一群人的命運。

更可貴的是，那個年代的媒體，還搭建起全社會難得的公共情感聯結。千家萬戶守着同一檔節目、翻閱同一份報刊，同步見證時代的陣痛與成長，共同感知社會的溫度與力量。反觀當下，互聯網與短視頻徹底重構了資訊傳播格局，氾濫的信息流中，真假混雜、亂象叢生。在流量的裹挾之下，行業浮躁漸漸取代了深耕沉澱，追逐熱度漸漸取代了堅守初心。

歷史聯繫

是戴震信奉「漢學」（偏客觀的樸學）而反對他（人誣其「抄襲」者）則認同「宋學」（偏主觀的理學），而在蔣小波看來，「漢宋之爭」的內裏「包涵着多個層次的內容」，特別是其內隱着的「知識主義」（考據）與「德性主義」（義理）之立場分野，後來又在胡適派學人與現代新儒家的爭論中以另一種形式繼續展開，並在後來的發展中「結合許多西來的新名詞，重新以『體用』、『道器』、『心物』等概念重新對抗」。

蔣小波的專業是中國現當代文

《生逢其時》

為歡喜冤家。二人隨着時日變化而各自發展，但又心存掛念。

《生》的劇本和拍攝手法比較粗糙，生活環境與劇情內容較含糊，未能反映角色與時代進展的關係。全劇吸引我觀看的原因，主要是女主角齊時天生患有白化病，雖然身體機能尚算正常，但是皮膚、頭髮和眉毛十分白皙，而且氣虛血弱不能持久運動，在昔日社會被歸類為殘疾人。齊時原本是曹家的次女，自出娘胎便失去母親，雖然其後被「調包」成為齊家女兒，但自小的成長路途便不平坦。

潮汕女子

可加「特別」二字。

男人外出開疆拓土，她們穩定後方，不計付出，維持着家族的生生不息；她們理財精明，培育兒女親力親為；她們識大體顧大局，敬畏神靈，感恩天地，慈悲為懷……

相比女人的溫柔，有說潮汕男人較強勢，也不盡然。曾見某夫妻店男掌櫃，聽見老婆動刀斬排骨，衝過來喊停手，說這些累活不要她幹。他老婆衣着漂亮，喝着工夫茶與客人聊聊天，他則不停息地

人們今天追憶敬一丹、重溫《焦點訪談》，更像是在懷念一份沉甸甸、有擔當的媒體責任，懷念那種直面問題、不諱其弊、相信「被看見就會被改變」的時代氣質。

斯人已逝，屬於傳統主流媒體的黃金歲月似乎也漸行漸遠。但那些被追問的真相、被推動的改變、被捍衛的正義，終將長久留存，熠熠生輝。



十八彎

關爾

逢周二見報



過眼錄

劉俊

逢周二見報



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



紅塵記事

慕秋

逢周二見報

德國人不吃的東西

以前寫過不少關於德國人對各種各樣食物接受度很高的文章，「表揚」他們從動物內臟到辣椒都可以輕鬆享用。然而最近和幾位德國朋友坐在一起認真聊了一下這個話題，才發現他們其實也有不能接受的中國食物。

首當其衝的當然是——皮蛋。這個本來看起來就不大「友好」的黑色皮蛋，在被翻譯成德語時，直譯意思為「千年蛋」、「醃製蛋」或「黑蛋」，聽起來就讓人覺得不能吃了。我看過外國人憑空生吃皮蛋的視頻，所以我認定是他們對皮蛋的食用方式理解有誤。但任憑我怎麼解釋皮蛋要和青椒等調料一起吃，或者皮蛋瘦肉粥等等，甚至拿出了他們的藍芝士作為類比，幾個德國朋友都沒有停止過搖頭。

我們又聊到了火鍋，他們對麻辣火鍋燙毛肚甚至肥腸都讚不絕口。但說到花椒，他們又開始搖頭了。其中一位德國朋友說起

在成都吃青椒魚，那是他第一次接觸到花椒這種調料。他不小心吃了幾顆，頓時整張嘴和臉感到了從未有過的麻木感，他斷定自己是發生了嚴重過敏，緊張到呼吸困難，最後還去了急診。急診室的醫生看着他哭笑不得，而他到了急診室覺得安心放鬆下來，花椒勁兒也過了，最後很不好意思地離開了。自此以後，他對花椒有了一種莫名的PTSD。

還有一些大家有「爭議」的食物，有的德國朋友愛得不行，有的連連拒絕。比如味道「一言難盡」的榴槤，口感「怪異」的湯圓，甚至有人還不能吃肉鬆和荔枝……真是「蘿蔔白菜，各有所愛」。



柏林漫言

余逾

逢周二見報